

ٻه اکر

وئدڪ سنڌيا نٽ نيمر جي نالي سان ڪافي سال اڳ وئدڪ ڌرم سنسٽا ڪنڌڪوٽ طرفان ڇپرائي وئي هئي. جيڪا ڪجهه عرصي کان ختم ٿي وڃڻ سبب موجود ڪونه هئي. سنڌيا سيڪارڻ ۽ نون ماڻهن تائين پهچائڻ لاءِ ان ڪتاب جي شديد ضرورت محسوس ٿي رهي هئي پر مصروفيات سبب وري ڇپرائڻ ۾ ڪافي عرصو لڳي ويو.

شريمان هيمنت ڪمار آريه ان ڏس ۾ همت ڪري قدم وڌايو ۽ پاڻ پنهنجو قيمتي وقت سيڙهائي ڪمپوز ڪري اچي هٿ ۾ ڏني. اها انهن جي ئي محنت آهي. جو اڄ اسين ان ڪتاب کي وري ڇپرائڻ جي قابل بڻيا آهيون.

نئين ڇاپي ۾ جتي جتي تبديلي ضروري محسوس ڪئي وئي اُتي مناسب ترميم ڪئي وئي آهي.

ڪوشش ڪئي وئي آهي ته منترن ۽ انهن جي اُچار ۽ معنيٰ کي آسان بڻائجي ۽ غلطي کان بچي سگهجي پر پوءِ به انسان غلطي جو پتلو آهي. اگر ڪٿي ڪا غلطي رهجي وئي هجي ته سڄاڻ پرشن کي عرض آهي ته ان کان واقف ڪندا ته جيئن نئين ڇاپي ۾ انهن کي دور ڪري سگهجي.

رامچند آريه

ڪنڌڪوٽ

20-03-2017

وئدڪ سنڌيا

سنڌيڪار: رامچند آريه

ڇپائيندڙ:

وئدڪ ڌرم سنسٽا ڪنڌڪوٽ

ڪجهه ضروري ڳالهيون

- (1) پريات جا منتر صبح سوڀر اٿڻ سان ئي پڙهڻ گهرجن يا سنڌيا کان اڳ ۾ پڙهڻ گهرجن.
- (2) سُڌ ٿي، سُڌ جڳهه تي صاف چادر وغيره وچائي، من کي پرماتما ۾ لڳائي سنڌيا ڪجي.
- (3) آڇمن جو مقصد گلي وغيره ۾ موجود ڪف (بلغم) ۽ پٽ (گرمي وغيره) کي دور ڪرڻ آهي، جيڪڏهن پاڻي نه هجي ۽ ڪف، پٽ وغيره نه هجن ته صرف منتر پڙهجن.
- (4) انگ سپرش (عضون کي چهڻ) ۽ مارجن (عضون کي چنڊا هڻڻ) منترن پڙهڻ وقت انگن کي پاڻي جا چنڊا هڻڻ جو مقصد آلس ۽ ننڊ کي دور ڪرڻ آهي. جيڪڏهن پاڻي موجود نه آهي يا ننڊ يا آلس ڪونهي ته بغير پاڻي جي منتر پڙهجن.
- (5) رات جا منتر سمهڻ وقت پڙهجن.
- (6) پريات جا منتر، سنڌيا جا منتر يا رات جا منتر جيستائين ياد نه ٿا ٿين تيستائين پلي ڏسي پڙهجن. جڏهن مڪمل ياد ٿي وڃن تڏهن من ۾ ياد ڪري پڙهجن.
- (7) منترن سان گڏوگڏ انهن منترن جي معنيٰ به دل ۾ ويهارڻ گهرجي. ان سان ايشور سان پريم وڌندو.
- (8) جن کي منترن پڙهڻ ۾ ڏکيائي محسوس ٿئي ته اهي ڪنهن ڄاڻڪار کان سکي وٺن. تيستائين صرف معنيٰ سنڌي ۾ پڙهڻ گهرجي يا جيترا دفعا چاهيو صرف گائيتري منتر جو جاپ ڪري سگهو ٿا.

(9) سنڌيا ڏينهن ۾ صرف ٻه دفعا ڪرڻ گهرجي.

سنڌيا جو ٽائيم

صبح جي سنڌيا پريات جو سج اڀرڻ کان اڳ ڪرڻ گهرجي. شام جي سنڌيا سج لهڻ کان پوءِ ۽ تارن اڀرڻ کان اڳ ڪنهن به وقت ڪري سگهجي ٿي. بهتر اهو ٿيندو ته سنڌيا ڪرڻ جو وقت مقرر ڪرڻ گهرجي ۽ ڪوشش ڪري روزانو ان مقرر ٿيل وقت تي ڪجي. پر ڪنهن مجبوري سبب ڪڏهن ٽائيم اڳتي پوئتي ٿي وڃي ته ان ڪري سنڌيا ۾ ڪو به فرق نه ٿو پوي. هر روز نيم سان سنڌيا ڪرڻ ڪري ايشور جي ديا ۽ پريت وڌي ٿي. ڪڏهن ڪئي ۽ ڪڏهن نه ڪئي ان سان پورو فائدو ڪو نه ملندو. سنڌيا ڪرڻ وقت منهن ڪهڙي طرف ڪجي ان جي جيتوڻيڪ ڪا به پابندي ڪو نه آهي. چاڪاڻ ته پرماتما هر طرف موجود آهي. پر ڪي شاسترڪار صبح جو اوڀر ۽ شام جو اولهه طرف منهن ڪرڻ جي صلاح ڏين ٿا.

پريات جا منتر

صبح جو ننڊ مان اٿي پنهنجي بستري تي هيٺين منترن

سان ايشور جي استتي ڪرڻ گهرجي.

ओउम् प्रातरग्निं प्रातरिन्द्रं हवामहे प्रातर्भिन्नावरुणा
प्रातरश्विना प्रातर्भगं पूषणं ब्रह्मणस्पतिं प्रातःसोममुत रुद्रं
हुवेम

اوم پرائڙگنم پرائڙنڊرم هوا مهني پرائڙ مٿرا ورتا پرائڙشونا. پرائڙ
پگم پوشتم برهمسپتم. پرائڙسوممت رودرم هويم. (رگ ويد
منڊل 7 سوڪت 41 منتر 01)

مفهوم:- پريات جي سهاوني وقت ۾ پرڪاش سوروپ، ڀرم
ايشورين جي داتا، سڀ کان مهان پرائڙن جهڙي پياري، سڀني طاقتن
جي مالڪ، اتم دوست، اپنائڻ جوڳي، سج چنڊ وغيره کي پيدا
ڪرڻ واري، هر هنڌ موجود پرماٿما جي اسان اسٽي (ساراه) ڪريون ٿا.

ڀڄڻ ڪرڻ لائق، سڀوا ڪرڻ لائق، گيان جي پندار، انٿريامي (سڀني
دلين جي مالڪ) شانتي جي پندار، پاپين کي ڪرم موجب سزا ڏيڻ
واري پرماٿما جي اسان اسٽي ڪريون ٿا.

اوٽم پراٿرتيتم بگمومگم هوم وڙم پومديتيروا وڙدرتا
آدڙشچديم منيما نسترشچدراجا چديم پگم پڪشيتياهم.
(رگ ويد 02/41/7)

مفهوم:- اي انسانو! جيڪو خلا، زمين يا بين لوڪن کي
سڀني طرفن کان قائم رکڻ وارو، تمام تيز، روشن پرماٿما
ايشورين کي حاصل ڪرڻ لاءِ اپديش ڪري ٿو. پريات ويلي ۾
چڱي طرح حاصل ٿيندڙ ان پرماٿما جي، اسان پت وانگر اسٽي
ڪريون ٿا تيئن توهين به ڪريو.

اوٽم-بگم پوموتبگم سٿيوراٿو بگوماڻا ڌييمودوا

دदन: भग प्रणो जनय गोभिरश्वैर्भग प्रनुभिर्नवन्त
स्याम।

اوم پگ پريٿيئر پگ سٿيراڏو پگيمام ڏيمدوا ڏڏنهم، پگ پريٿو
جئيه گوپر شوٿيريگ پريٿو پريٿو وٺنهم سيام.

(رگ ويد 03/41/07)

مفهوم:- هي ڀڄڻ ڪرڻ لائق ڀريو! ساري سنسار جي پيدا ڪندڙ،
چڱائي ڏانهن لاڙيندڙ، اتم سک ڏيڻ وارا، سٿيه روپي ڏن ڏيڻ وارا
پرماٿما! اسان کي اتم ٻڌي جو دان ڪريو ۽ اسان جي حفاظت
ڪريو. اي ڀريو! توهان گڻو، گهوڙا وغيره جانور ڏيئي اسان کي
سڪ پهچايو. اي ايشور! توهان جي ديا سان اسين اتم سنتان ۽
وير ٿيون.

اوٽم ٽتيدانئا بگوموت: سياموت پريتو ٽت مڌيه
اٿام ٽتويدتا مڌومنتسوريسس وڙم ديواناڻا سومتوا
स्याम

اوم اٿيدا نيم پگونٿهم سياموت پريتو اٿ مڌيه اهنام. اٿودتا
مگهونٿسوريسيه ويم ديوانام سومتو سيام.

(رگ ويد 04/41/07)

مفهوم:- اي پوڄڻ لائق جڳديشور! هن وقت ايشورين جي
حاصلات لاءِ ڏينهن جي وچ (منجهند) جو سج اڀرڻ وقت ۽ شام جو
اتم ايشوريه وارا ٿيون ۽ اسان عالمن جي اعليٰ ذهن مطابق هلڻ
وارا ٿيون.

اوٽم بگم اوم بگوا مستو دواستين وڙم بگوموت:

स्याम तं त्वा भग सर्व इज्जोहवीति स नो भग
पुरएता भवेह

اوم ڀڳ ايُو ڀڳوام اَسْتُ ديواستينَ وَيَم ڀڳونتهه سيام، نَم ثوا
ڀڳ سَرُو اِججو هُوِيَتِ سَ نو ڀڳ پُر ايتَ پُوِيَه.

(رگ ويد 05/41/07)

مفهوم:- اي سڀوا ڪرڻ لائق، جيڪو تون سڀني ائشورين جو
مالڪ آهين. ان تو سان اسين سڀ به ائشوريه وان ٿيون، سڀ عالم
ماڻهو به تنهنجي تعريف ڪن ٿا. سڀني ائشورين جو ڏيندڙ تون ئي
هن وقت اسان جي اڳيان رهندڙ (اڳواڻ) ٿي.

وئدڪ سنڌيا

جسم کي پاڻي وغيره سان ۽ من کي برن ويچارن کان
صاف ڪري، صاف جڳهه تي ويهي سڄي هٿ جي تري ۾ تورو
پاڻي جهلي هيٺيون منتر پڙهي پي وڃي ان کي آچمن چئبو
آهي. ائين ئي پيرا ڪجي.

آچمن منتر

ओं शन्नो देवी रभिष्टयऽ आपो भवन्तु पीतये।

शंयोरभि स्रवन्तु नः॥ यजु० ३६। मं०१२

اوم شنو ديوي رپِشٽِيَه آپو پُونٺُ پِشٽِيِي سَنِيُو رِپِسرَ وَنٺُ نَه.

(يجر ويد اڌيا 36 منتر 032)

مفهوم:- اي پرميشور! تون سڀني ۾ پرڪاشوان، آند داتا، هر
جڳهه موجود آهين. سو اسان جي لائق، سک ۽ آند ڏيڻ لاءِ ڪلياڻ
وارو ٿي ۽ اسان تي سک جي برسات ڪر.
تي پيرا آچمن ڪرڻ کان پوءِ هيٺين منترن سان عضون کي
چهجي، ڪهي هٿ جي تري ۾ پاڻي جهلي، سڄي هٿ جي ٻنهي
وچين آڱرين جي منڍ کي پاڻي ۾ پسائي منتر ۾ جنهن انگ جو
نالو اچي ان کي چهجي.

انگ سڀرش منتر

انگ چهڻ جو منتر

ओं वाक् वाक् ओं प्राणः प्राणः।

ओं चक्षुः चक्षुः। ओं श्रोत्रम् श्रोत्रम्।

ओं नाभिः ओं हृदयम्।

ओं कण्ठः। ओं शिरः।

ओं बाहुभ्यां यशोबलम्। ओं करतलकरपृष्ठे।

اوم واک واک هن سان وات جي ٻنهي پاسن کي
اوم پرائه پرائه هن سان نڪ جي ٻنهي پاسن کي
اوم چڪشهه اوم چڪشهه هن سان ٻنهي اکين کي

ओं सत्यं पुनातु पुनः शिरसि ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र

هن سان مٿي تي	اوم پُوھ پُناٿ شِرسِ
هن سان اکين تي	اوم پُوھ پُناٿ نيٽريوھ
هن سان ڳلي تي	اوم سُوھ پُناٿ ڪَنني
هن سان دل تي	اوم مَھ پُناٿ ھِرديي
هن سان دُن تي	اوم جَنھ پُناٿ ناڀيام
هن سان پيرن تي	اوم تپَھ پُناٿ پاڏيوھ
هن سان وري مٿي تي	اوم سَتيرِ پُناٿ پُنتھ شِرسِ
هن سان سڄي جسم تي	اوم گر برَھم پُناٿ سَروتر

مفهوم:- اي پراڻن کان پيارا پرميشور! منهنجي مٿي کي پوتر ڪر. اي دڪ دور ڪندڙ پرماتما! منهنجي اکين کي پوتر ڪر. اي سڪ ڏيندڙ پريو! منهنجي ڳلي کي پوتر ڪر. اي مهان ايشور! منهنجي من کي پوتر ڪر. اي اپائيندڙ! منهنجي دن کي پوتر ڪر. اي ظالمن کي سزا ڏيندڙ! منهنجي پيرن کي پوتر ڪر. اي ناس نه ٿيندڙ پرماتما! منهنجي مٿي کي ٻيهر پوتر ڪر. اي هر جاءِ موجود ۽ مهان پريو! منهنجي سموري جسم کي پوتر ڪر.

پراڻاڀيام منتر

ان کان پوءِ هيٺين منتر سان پراڻاڀيام ڪجي. منتر پڙهندي تيزي سان ساهه کي ٻاهر ڪڍو ۽ ساهه کي ٻاهر ئي جهليو ۽ هڪ ڀيرو منتر پڙهيو، پوءِ منتر پڙهندي آهستي آهستي ساهه کي اندر

اوم شروترم شروترم هن سان ٻنهي ڪنن کي
اوم ناڀه هن سان دُن کي
اوم ھِرديم هن سان دل کي
اوم ڪَننھ هن سان ڳلي کي
اوم شِره هن سان مٿي کي
اوم باھپيام يَشوبلمر هن سان ٻنهي ٻانهن کي
اوم ڪَرٿل ڪَرپِرشني هن سان ٻنهي هٿن جي ترين کي

مفهوم:- اي ايشور! منهنجي زبان ۽ ڳالهائڻ کي، ساهه ۽ نڪ کي ، اکين ۽ نظر کي ڪن ۽ ٻڌڻ کي، دن کي، دل کي، ڳلي کي، مٿي کي، ٻانهن کي، هٿن جي ترين ۽ پنين کي طاقتور ۽ ناموس ڏيڻ وارو ڪر.

انگ ڇهڻ کان پوءِ مارجن (چنڊا هڻڻ) ڪرڻ گهرجي. ڪي هٿ جي تري ۾ پاڻي جهلي، سڄي هٿ جي ٻنهي وچين آڱرين سان منتر پڙهي جسم جي انگن کي چنڊا هڻڻ گهرجن.

مارجن منتر

ओं भूः पुनातु शिरसि	ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः
ओं स्वः पुनातु कण्ठे	ओं महः पुनातु हृदये
ओं जनः पुनातु नाभ्याम्	ओं तपः पुनातु पादयोः

अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी

اومر سَمُدرا دَرْتُوا دَدِّ سَنَوَتَسَرَو اَجَايَت اَهو راتراڻ وِدَدَد وِشَوَسِيءِ
مِشَتَو وِشي. (رگ ويد (2/190/10

مفهوم:- جڳت کي وس ۾ رکندڙ پر ماتا اڻ کت طاقت سان پاڻي
جي پريل آسمان کان پوءِ وقت جا حصا ڏينهن رات ۽ سال ٺاهيا.
ओम् सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।

दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः

اومر سُوريا چَنَدَر مَسَو دَاता يَتا پُورَو مَكَلِپَيَت دَوِچِچ
پَرِثَوِينِچِچانترِ كَشَمَتَو سُوَه. (رگ ويد (03/190/10

مفهوم:- سموري سنسار کي بڻائيندڙ پر ماتا (اهي سڀ يعني)
سج، چنڊ، باهه، ڌرتي، آسمان ۽ قائر تمام دنيائون اڳين سرشتي
(ڪائنات) وانگر بڻايون.

ان کان پوءِ ” منسا پرڪرما “ منتر پڙهندي سرَو وياپڪ (هر هنڌ
موجود) پر ماتا کي هر جڳهه ڏسندي ان ۾ ئي من لڳائڻ گهرجي.
انهن منترن جو مقصد هر طرف انهي پر ماتا کي موجود
سمجهندي ان جا گڻ ڳائڻ، پاپ ۽ اڌرم کان بچڻ آهي. انهن منترن
۾ نفرت ۽ حسد کي ختم ڪرڻ جي صلاح ڏنل آهي.

منسا پرڪرما منتر

ओं प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः।

तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम ए

भ्यो अस्तु ।योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे

چڪيو. اهڙي نموني اهو هڪ پراڻاڻام ٿيو. ائين 3 دفعا پراڻاڻام
ڪبو. منتر دل ۾ پڙهڻ گهرجي نه ڪي آواز سان.

پراڻاڻام منتر

ओं भूः। ओं भुवः। ओं स्वः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः।

ओं सत्यम्।

اومر پُوَه، اومر پُوَه، اومر سُوَه، اومر مَهه، اومر جَنُهه، اومر
نِپَهه، اومر سَتِيَم. (تثتريه (10/71

مفهوم:- اي پر ميسور! تون پراڻن کان پيارو، ڊڪ دور ڪندڙ،
سڪ ڏيندڙ، مهان، ساري جڳ کي ناهيندڙ، ظالمن کي لائق سزا
ڏيندڙ، ناس نه ٿيندڙ، يعني لافاني آهين.
پراڻاڻام ڪرڻ کان پوءِ ايشور جي وڏائي ۽ مهما ” اگهرشڻ منتر “
ذريعي ڳائجي.

اگهرشڻ منتر

ओम् । ऋतञ्च सत्यञ्चाभीक्षात्पसोऽध्यजायत।

ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णव।

اومر رَتِچِچ سَتِيچِچ اُپيد دا نِپَسو اَدِيَه جَايَت تَتو راترِجَايَت تَتُهه
سَمُدرو اَرَنَوَه. (رگ ويد (01/190/10

مفهوم:- پر ميسور جي گيان مه اڻ کت طاقت سان تبديل نه ٿيندڙ
ويدن جو سچو علم ۽ پرڪرتي (مادو) پيدا ٿيا. پوءِ مها پرليه ۽
آسمان پاڻي سان پريل پيدا ٿيو.

ओम् समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत।

دھم:

اوم پراچي دگنڌرو اڏپتستراچي رکشتا ڌتياھ اشوہ. تپيو نمو
اڏپت پيو نمو رکشتراچي پيو نمو اشو پيو نمو ايشيو اوست،
يوسمان ڏويشت ڀر وڀر دوشمسترو و و جيمي ڏمھ

(اٿرو ويد 01/27/03)

مفھوم:- اوڀر طرف (اڳيان موجود) پرڪاش سوروپ پرماتما ئي
اسان جو مالڪ آھي. اھو سج جي ڪرڻن جي ذريعي انڌڪار کان
اسان جي حفاظت ڪري ٿو. انھي حفاظت ڪرڻ واري پرماتما لاءِ
نمسڪار (خوش آمديد) آھي.

جيڪو اسان سان حسد ڪري ٿو يا جنھن سان اسين حسد ڪريون
ٿا. انھن سڀني کي اسين ايشور جي انصاف تي ڇڏيون ٿا.

اڻ دڪشنا ديگنڌرو اڏپتستراچي رکشتا

پيتراچي اڏپت پيو نمو رکشتراچي پيو نمو اشو پيو نمو ايشيو اوست،
يوسمان ڏويشت ڀر وڀر دوشمسترو و و جيمي ڏمھ

(اٿرو ويد 01/27/03)

مفھوم:- ڏکڻ طرف (ساڄي پاسي) موجود ايشوريه وان پريو اسان
جو مالڪ آھي. اھو چنڊ جي ڪرڻن جي ذريعي ڏنگي چال هلندڙ
نانگ وغيره کان حفاظت ٿو ڪري. انھي حفاظت ڪرڻ واري

پرماتما لاءِ نمسڪار (خوش آمديد) آھي.

جيڪو اسان سان حسد ڪري ٿو يا جنھن سان اسين حسد ڪريون
ٿا انھن سڀني کي اسين ايشور جي انصاف تي ڇڏيون ٿا.

اڻ پرتيچي ديگورڻو اڏپتته پرداڪو رکشتانن مشوہ. تپيو

اڏپت پيو نمو رکشتراچي پيو نمو اشو پيو نمو ايشيو اوست،

يوسمان ڏويشت ڀر وڀر دوشمسترو و و جيمي ڏمھ

دھم:

اڏپت پيو نمو رکشتراچي پيو نمو اشو پيو نمو ايشيو اوست،
يوسمان ڏويشت ڀر وڀر دوشمسترو و و جيمي ڏمھ

(اٿرو ويد 03/27/03)

مفھوم:- اولھ طرف (پوئين پاسي) موجود اتم ايشور اسان جو
مالڪ آھي. اھو گيھ جي ذريعي اسان جي زھريلي جيتن کان
حفاظت ڪري ٿو. انھي حفاظت ڪرڻ واري پرماتما لاءِ نمسڪار
(خوش آمديد) آھي.

جيڪو اسان سان حسد ڪري ٿو يا جنھن سان اسين حسد ڪريون
ٿا انھن سڀني کي اسين ايشور جي انصاف تي ڇڏيون ٿا.

اڻ اديچي ڊڪ سومو اڏپتته سو جو رکشتا شروشوہ تپيو

اڏپت پيو نمو رکشتراچي پيو نمو اشو پيو نمو ايشيو اوست،

يوسمان ڏويشت ڀر وڀر دوشمسترو و و جيمي ڏمھ

دھم:

اڏپت پيو نمو رکشتراچي پيو نمو اشو پيو نمو ايشيو اوست،

نمو اڏپت پيو نمو رڪشتر پيو نمه اش پيو نمه ابيو است،
يوسمان دويشت يرم وير دوشمستر وو جمپي ددمه

(اٿرو ويد 04/27/03)

مفهوم:- اتر طرف (ڪاٻي پاسي) موجود شانتِي ڏيندڙ پرماتما اسان جو سوامي آهي. اهو بجلي ذريعي اسان جي جراثيمن کان حفاظت ڪري ٿو. انهي حفاظت ڪرڻ واري پرماتما لاءِ نمسڪار (خوش آمديد) آهي.

جيڪو اسان سان حسد ڪري ٿو يا جنهن سان اسين حسد ڪريون ٿا انهن سڀني کي اسين ايشور جي انصاف تي ڇڏيون ٿا.

اڻو ديو ديگويष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध
इषवः।तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो न
म एभ्यो अस्तु।योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे द
धमः

اوم ڏروا دگ وشتر ڏپتھ ڪلماش گريو رڪشتا وپڙد اشوه.
تپيو نمو اڏپت پيو نمو رڪشتر پيو نمه اش پيو نمه ابيو
است، يوسمان دويشت يرم وير دوشمستر وو جمپي ددمه

(اٿرو ويد 05/27/03)

مفهوم:- هيٺين طرف موجود سرو وياپڪ پرماتما اسان جو مالڪ آهي. اهو ئي وڻن ۽ ٻوٽن ذريعي اسان جي زهريلي گئسن کان حفاظت ڪري ٿو. انهي حفاظت ڪرڻ واري پرماتما لاءِ نمسڪار (خوش آمديد) آهي.

جيڪو اسان سان حسد ڪري ٿو يا جنهن سان اسين حسد ڪريون

ٿا انهن سڀني کي اسين ايشور جي انصاف تي ڇڏيون ٿا.
اڻو روروا ديگ برهسپتر ڏپتھ شوٿرو رڪشتا ورشمشوه. تپيو
نمو اڏپت پيو نمو رڪشتر پيو نمه اش پيو نمه ابيو است،
يوسمان دويشت يرم وير دوشمستر وو جمپي ددمه
اٿرو ويد 06/27/03)

مفهوم:- مٿين طرف موجود مهان پريو اسان جو مالڪ آهي. اهو برسات جي پاڻي ذريعي بگ، چٽي ۽ ڪوڙه وغيره کان اسان جي حفاظت ڪري ٿو. انهي حفاظت ڪرڻ واري پرماتما لاءِ نمسڪار (خوش آمديد) آهي.

جيڪو اسان سان حسد ڪري ٿو يا جنهن سان اسين حسد ڪريون ٿا انهن سڀني کي اسين ايشور جي انصاف تي ڇڏيون ٿا.
ان کان پوءِ آتما ۾ بي خوفي ۽ ايشور جو پريم پيدا ڪرڻ لاءِ ”اُپستان منتر“ (يعني پرماتما کي پنهنجي ۽ پاڻ کي پرماتما جي ويجهو سمجهڻ) پڙهڻ گهرجن.

اُپستان منتر

आमो उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्।

देवन्देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्

اوم اڏوير نمسسپر سوه پشينت اترم ديوم ديوترا سوريه مگنم

جيو تڙ ڪم

(يجر ويد 14/35)

مفهوم:- اي ڀرپو! توهان جهالت جي انڪار کان پري، آند جا داتا، دنيا جي فنا ٿيڻ کان پوءِ به رهڻ وارو، سڀني گڻن جا مالڪ سڙو ويڀڪ مهان ديو آهيو. اهڙي نموني اوهان کي ڄاڻندي اسين توهان جي اتم جوتي سروپ کي حاصل ٿيون.

ओं उदुत्यञ्जातवेदसन्देवं वहन्ति केतवः।

दशे विश्वाय सूर्यम्।

اوم اڏتيم ڄاڻويد سڙ ديوم وهنت ڪيٽوه ڊرشي وشوايه
سوريم

(يجر ويد 14/35)

مفهوم:- اي ويدن جا بڻائيندڙ ڀرماتما، اعليٰ گڻن جا مالڪ! چراچر جڳت ۾ (اوهان جي وڏائي) ڏيکارڻ لاءِ دنيا جي هر شيءِ هڪ جهنڊي مثل آهي.

ओं चित्रन्देवानामुदगादनीकञ्चक्षुर्मित्रस्यवरुणस्याग्नेः।

आप्रा घावापृथिवीsअन्तरिक्षंसूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च
स्वाहा

اوم چترم ديوانا مدگا ڏنيڪر چڪشڙ مترسيه ورٽسيا گنيهم.
آپرا دياوا پرتوي انترڪشم سوريه آتما
جگستسشششچ سواها.

(يجر ويد 42/7)

مفهوم:- اهو ڀرپو مهاتمان (ودوانن، عالمن) کي پرڪاش ڏيندڙ

وچتر (سڀني کان الڳ) شڪتي، هوا، جل اگني جو بڻائيندڙ، ڌرتي ۽ ٻين لوڪن کي آسمان ۾ ڌارڻ ڪرڻ وارو آهي. چراچر جڳت ۾ پرڪاش ڪندڙ آهي.

ओंतच्चक्षुर्देवहितम्पुरस्ताच्छुक्रमुच्यते।

पश्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शतं

शृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदःशतमदीनाः

स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात्

اوم تچچڪشڙ ديوم هتر ڀرستا چچڪر مچچرت پشيم سڙده
شتر، جيويم سڙده شتر، شرتيام سڙده شتر، ڀربروام سڙده
شتر، ادينا سيام سڙده شتر، ڀويشچ سڙده شتات.

(يجر ويد 24/36)

مفهوم:- اي ڀرپو! اوهان سڀني کان الڳ موجود سڀ ڪجهه ڏسندڙ، عالمن جو ڀلو چاهيندڙ ۽ پوتر آهيو. اوهان جي ڪرپا سان اي ڀرپو اسان سڙ سالن جي عمر تائين ڏسون، سڙ سالن تائين زندهه رهون سڙ سالن تائين ٻڌون، سڙ سالن تائين ڳالهايون، سڙ سالن تائين ڪنهن جا به غلام نه ٿيون ۽ تندرستي سان سڙ سالن کان به مٿي زندهه رهون.

گائيتري منتر

ओ३म्। भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

اوم پوريوه سوه ت سوئر وريٿيم پريگو ديوسيه ڌي مه،
ڌيويوئه پريچوڌيات.

(يجر ويد 03/36)

مفهوم:- اي حفاظت ڪندڙ پرائن کان پيارا، ڊڪ دور ڪندڙ، سک ڏيندڙ، ساري سنسار کي بڻائيندڙ! اسان پنهنجي ٻڌين ۾ اوهان جي اپنائڻ جوڳي، پاپن کي ناس ڪندڙ ۽ مهان سوروپ جو ڌيان ڌريون ٿا. اوهان اسان کي برائي کان هٽائي پلائي جي رستي ڏانهن راغب ڪريو. گائتري منتر کان پوءِ سمرپڻ منتر ذريعي پڳتي پاڻ سان پرجي پنهنجو پاڻ کي پرماٿما جي حوالي ڪري ڇڏڻ گهرجي.

سمرپڻ منتر

हे ईश्वर दयानिधे! भवत्कृपयाऽनेन जपोपासनादिकर्मणा धर्मा
र्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः

هي ايشور ديانڌي پوتڪريپيا انين جپو پاسناد گر مٿا ڌرمارٿ
ڪام موڪشا ٿام سڌيه سڌر پوينئهم.

مفهوم:- اي ايشور ڪرپا ڪندڙ! اسان جيڪو سنو ڪم ڪريون ٿا

اهو سڀ اسان اوهان جي حوالي ڪريون ٿا. جنهن سان ڌرم (سچائي سان ڪم ڪرڻ) ارٿ (ڌرم سان ڌن وغيره ڪمائڻ) ڪام (ڌرم ۽ ارٿ سان سک پوڳڻ) ۽ موڪش (آندڻ کي حاصل ڪرڻ) کي حاصل ڪري سگهون ٿا.

نمسڪار منتر

ओं नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः शंकराय च मयस्क
राय च नमः शिवाय च शिवतराय च

اوم نمه شمپوايه چه، ميو پوايه چه، نمه شنڪرايه چه،
ميسڪرايه چه، نمه شوايه چه، شوئرايه چه.

(يجر ويد 41/16)

مفهوم:- نمسڪار آهي ڪلياڻ ۽ سک ڏيندڙ پرماٿما کي نمسڪار آهي. آندڻ ڏيڻ واري پرماٿما کي، آندڻ سوروپ مهان ايشور توهان کي اسان جو وري وري نمسڪار آهي.

رات جو سمهڻ وقت جا منتر

رات جو سمهڻ کان اڳ ويهي ڪري اڪيون بند ڪري

پرماٿما جي ڌيان ۾ مگن ٿي اهي منتر پڙهڻ پڙهجن.

ओं यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति दूरंगं
ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु

اوم ييجا گرتو دور مڏئيت ڏئوم تڏ سڀئسيه
تئئيوئيت، دور گگم جيوئشام جيوئريڪم تئمي مئهم

(01/34)

(يجر ويد)

مفهوم:- جيڪو جاڳندي ۽ ننڊ ۾ پري پري وڃي ٿو، اهو پري پري

ويجڻ وارو من پرڪاشن جو پرڪاش آهي. اهڙو منهنجو من سني سنڪلپ (ويچارن) وارو ٿئي.

ओं येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु
धीराः यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः

शिवसंकल्पमस्तु

اوم بين گراماڻيسو منيشڻو يگي ڪرڻونٽ وڌيش ڏيراھ . يد
پورو ڪشمنتھ پرجانام ٽنمي منھ شوسنڪلپ مسٽ.

(يجر ويد 04/34)

مفهوم:- جنهن من سان ڪم ڪندڙ، ويچار ڪندڙ ۽ ڌيان ڪندڙ عقلمند ماڻهو يگي، يوگ، سائنس ۽ لڙائي وغيره ڪم ڪي چڱي طرح ڪندا آهن. جيڪو سڀني کان (جسم جي سڀني عضون کان) اعليٰ ڪن وارو سڀني ساه وارن جي اندر يگي روپ آهي اهو منهنجو من سنن ويچارن وارو ٿئي.

ओं यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं

प्रजासु यस्मान्न ऋते किं चन कर्म क्रियते तन्मे मनः

शिवसंकल्पमस्तु

اوم يتپرگيانمت چيتوڌرتشچ يچيوترنترمرتر پرجاسو يسمانن
رتي ڪم چن ڪرم ڪريتي ٽنمي منھ شوسنڪلپ مسٽ

(يجر ويد 03/34)

مفهوم:- جيڪو گيان جو ذريعو، ياداشت جو ذريعو، صبر جو ذريعو ۽ لڄا وغيره ڪرمن جو سبب، ماڻهن جي اندر ۾ آتما جو ساٿي هجڻ ڪري ناس نه ٿيندڙ جوتي روپ آهي، جنهن کان سواءِ

منهن جو ڪو به ڪم نه ٿو ٿي سگهي اهڙو منهنجو من سنن ويچارن وارو ٿئي.

ओं येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत् परिगृहीतममृतेन सर्वम्
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु

اوم بينيدم پوتر پوتر پوشيت پر گر هيتر اهرتين سروم بين
يگيستاي تي سبت هوتا ٽنمي منھ شوسنڪلپ مسٽ

(يجر ويد 04/34)

مفهوم:- جنهن ناس نه ٿيڻ واري من سان، ماضي، حال ۽ مستقبل ۾ ٿيندڙ سڀني ڪمن کي ڄاڻي سگهجي ٿو، جنهن جا ست هوتا (ڏيڻ وٺڻ وارا پنج پراڻ، انڊريون (عضوا) جيو آتما) آهن جنهن سان يگين (چڱن ڪمن) جو ڦهلاءُ ٿئي ٿو. اهڙو منهنجو من سنن ويچارن وارو ٿئي.

ओं यस्मिन्नृचः साम यजूषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता

रथनाभाविवाराः यस्मिंश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः

शिवसंकल्पमस्तु

اوم يسمنرجهه سامر يجونش يسمن پرتشنتا رٽناپاواراه،
يسمشچت سروموتر پرجانام ٽنمي منھ شوسنڪلپ مسٽ

(يجر ويد 05/34)

مفهوم:- جنهن من ۾ جيئن رت جي ڦيٽي جي وچين ڪاٺ ۾ آرا لڳل هوندا آهن، تيئن رگ ويد، يجر ويد، سامر ويد ۽ اٿرو ويد موجود آهن جنهن ۾ سمورن پراڻين جو سمورو علم سٽ ۾ مٿين وانگر پوتل آهي. اهو منهنجو من سنن ويچارن وارو ٿئي.

ओं सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयत्केभीशुभिर्वाजिनः
इवहृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनःशिवसंकल्पमस्तु

اوم سُشارٿرِشوانِوِ يِنْمُنُشِيانِنِينِي يَتِي اِپِيشِپُرِ واجِشِجِ اِوِ
هَرِتِپَرِ تِشَنُرِ يَدَ جَرَمِ جِوَشَنُرِ تَنَمِي مَنُهَه شِوَسَنَڪَلِپَ مَسْتُ

(يجر ويد 06/34)

مفهوم:- جيئن سنو ڪوچوان لغام سان گهوڙن کي سڀني طرفن
هلائي ٿو، تيئن ماڻهن کي (اهو من) هيڏانهن هوڏانهن گهمائي ٿو
۽ جيئن سارٿي رسي سان گهوڙن کي وس ۾ رکي ٿو تيئن (من)
ماڻهن کي وس ۾ رکي ٿو. جيڪو هرديءَ ۾ رهندڙ، ڪڏهن ٻيو نه
ٿيندڙ آهي ۽ تمام تيز رفتار آهي. اهو منهنجو من سنن ويچارن
وارو ٿئي.

روٽي کائڻ وقت پڙهڻ جو منتر.

روٽي شروع ڪرڻ کان اڳ ۾ هن منتر ذريعي ان ڏيندڙ پرمانما
کي ياد ڪرڻ گهرجي.

روٽي کائڻ وقت پڙهڻ جو منتر

ओं अन्नपतेऽन्नस्य नो देह्यनमीवस्य शुष्मिणः

प्रप्रदातारम् तारिष ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदेः

اوم اَننِپَتِي اَننِسيَه نو، دِيهِيَنَمِيَوِسيَه شُشمِئَهه پَرِ پَرِ داتاَرَم تارِش
اُورِ جَرَم نو دِيهِيَه دوِپَدِي چُشِپَدِي. (يجر ويد 11/83)

مفهوم:- اي اَن داتا! توهان اسان کي صحت بخش ۽ مضبوط
ڪندڙ اَن جو ذخيرو ڏيو. اَن وغيره جي دان ڪندڙن کي وڌايو ۽

سندن ڪلياڻ ڪريو. اسان ٻن پيرن وارن (انسان وغيره) پڻ چئن
پيرن وارن (گئون، ٻلي وغيره جانورن) جي لاءِ طاقتور اَن ڏيو.

اوم شانتي شانتي شانتي